

やさしい 心理学

～怒りの感情をコントロールする
「アンガーマネジメント」を学ぶ～



怒りの感情に 向き合おう

ちょっとしたことで怒りっぽくなり後悔したり、家族や身近な人が短気で困っているなんてことはありませんか？コミュニケーション上のトラブルで多く見られるのが、感情のもつれによるもの。特に「怒り」の感情が原因になりやすいのです。

今回は、心理学の「交流分析」の考え方を基に、怒りの感情をコントロールする方法『アンガーマネジメント』について学びます。

自分の感情と向き合いながら、これからの暮らしに活かすヒントを学んでみませんか？

◆日程：8月25日(土)

※申込開始：7月19日(木)10時から

◆時間：13:30～15:30

◆受講料：1000円(資料代込)

◆定員：20名

◆講師：西條 ユキコ 氏

(元IBCアナウンサー、TA交流分析士准教授)

◆主催：サンライフ盛岡

お申込み

お問合せ

サンライフ盛岡

住所：盛岡市仙北二丁目4-12
電話：019-635-9600
FAX：019-635-9601
メール：sunlife@iding.org